

Saltimbocca vom Seefisch

Zutaten für 4 Personen

300 g Zucchini

250 g Kirschtomaten

3 rote Zwiebeln

6 Stiele Salbei

600 g Seefisch, Seelachs oder Rotbarsch

4 Scheiben rohen Schinken

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl



Zucchini in Stücke schneiden, Tomaten halbieren, Zwiebeln in Streifen schneiden.

Den Seefisch in 12 gleich große Stücke zerteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und einem Stück Salbeiblatt belegen. Schinkenscheiben dritteln und je eine kleine Scheibe um den Fisch wickeln. Evtl. mit einem Holzspieß feststecken. Den Fisch in wenig Öl braten, entweder fertig garen oder nach dem Anbraten noch 10 Min. im Backofen bei 160°C backen. In einer weiteren Pfanne das Gemüse anschmoren, pikant abschmecken und mit dem Fisch zusammen anrichten.

Pro Person:

Energie 230 kcal

Fett 9 g

Kohlenhydrate 4 g

Eiweiß 32 g